

Fast Food – und gesund ernährt?

Fast Food ist eine aus dem Englischen übernommene Bezeichnung für meist einfache Schnellgerichte. Im engeren Sinn handelt es sich um Gerichte, die in Schnellgaststätten oder an entsprechenden Imbiss-Ständen innerhalb kurzer Zeit zubereitet und verzehrt oder auch mitgenommen werden können. Der Begriff Fast Food in diesem Sinn weckt Assoziationen wie „ungesund“, „unausgewogen“, „fettreich“ und „nährstoffarm“. Vor dem geistigen Auge erscheinen Bilder von uns bekannten Hamburger-, Pizza- und Sandwichketten. Deren Firmenlogos sind in unseren Hinterköpfen gespeichert und wir verbinden bereits in Gedanken die wohlbekanntesten Düfte und Geräusche mit den entsprechenden Lokalen.

Diese Art Fast Food entspricht aber nicht gerade den ernährungspysiologischen Bedürfnissen. Wird der Begriff Fast Food hingegen etwas ausgeweitet, zählen alle Speisen dazu, die sich für den raschen Verzehr eignen wie z. B. Obst, Gemüse, Salat, Vollkornbrot oder Milchprodukte. Und schon wird Fast Food zum Casual Food: Schnell, fein und erst noch gesund!

Tricks für „Kochmuffel“:

- Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen (Leitungs- oder Mineralwasser, Süssgetränke sind die Ausnahme)
- Kleine Portionen wählen, mit Gemüse und / oder Salat ergänzen
- Zum Znüni / Dessert Früchte oder Milchprodukte und Vollkornbrot
- An einem „Hamburgertag“ eine Frucht mehr als üblich essen
- fettreiche Komponenten nicht täglich sondern als Ausnahme

Tricks für „Selbstversorger“:

- Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen (Leitungs- oder Mineralwasser, Süssgetränke sind die Ausnahme)
- Einen Wochenmenuplan erstellen und genügend Obst, Gemüse und Salat einkaufen
- Grössere Portion kochen, Reste am nächsten Tag mitnehmen
- Während der Zubereitung des Nachtessens Lunchpaket für den nächsten Tag vorbereiten
- Stabiles Essbesteck, eine gut verschliessbare Plastikbox und eine Thermosflasche sorgen schon für viel Abwechslung in der Menugestaltung

Probieren Sie es aus und geniessen Sie mit gutem Gewissen.
En Guete!

Gabriela von Rotz-Amstalden
dipl. Ernährungsberaterin FH

Schmackhafte Rezeptideen finden Sie unter www.swissmilk.ch/citypicnic